

22.06.2020 T: Organizujemy gry i zabawy rekreacyjne na okres wakacyjnym dla całej rodziny.

Aby nie zatracić swojej dotychczas wypracowanej sprawności fizycznej należy również w okresie wakacji, należy czynnie podejmować aktywność fizyczną. Najciekawsze będą gry i zabawy angażując dużo osób, domowników, koleżeństwo. W ruchu i na wesoło.

Propozycje zabaw, które znacie i warto je organizować to:

- gra w klasy rysowane kredą na asfalcie
- skoki na skakance, zabawa kręcenia sznurem
- ciuciubabka, kolory, głupi Jaś, Berek, dwa ognie z doskonaleniem rzutów i chwytów
- gry podwórkowe z piłka siatkowa, koszykową oraz nożną, badminton
- jazda na rolkach, deskorolce, rowerze, hulajnodze
- przejścia przez różnorodne tory przeszkód
- spacer, biegi
- wszelkie zabawy z piłką, gry podwórkowe- piłka nożna czy inne.

Sugeruję również ćwiczenia na poniższych linkach:

<https://ewf.h1.pl/student/?token=w5jhn4aC0633b7W0rsQKj9mrSMFAMa6uC9LXa8IIWEMa1bCr37>

trening ABS- wzmacnianie mięśni brzucha

<https://ewf.h1.pl/student/?token=qdkGHur2Da6t6ZJ8PVfGx4KQvQoU543g1j6uUDPNDi1OwjeHwM>

poranna gimnastyka

<https://ewf.h1.pl/student/?token=xepVn5V6Gbfflp5RHKWAuM8jhyJJaN2r0qpiMt7Uexg9SNyIbb>

ćw naciągające – taniec

<https://ewf.h1.pl/student/?token=vk4LoUPODmWhftwF7ck8s1omHd9dhen3MSZBSTbpot7De0uk5h>

ćw koordynacja do tańca

Organizując wszelkie zabawy zachowajcie rozwagę i bezpieczeństwo.

Zbliżają się wakacje, warto przypomnieć sobie parę zasad bezpiecznego i rozważnego postępowania.

24.06.2020 T: Bezpieczne wakacje, na boisku, nad wodą, w górach, w lesie i na rowerze i w mieście.

Pamiętajcie, że okres wakacji to czas wielu zagrożeń. Aby nie doszło do wypadku należy działać z rozwagą. Szczególnie musicie uważać podczas zabaw z piłką na boisku, czy na polanie przy drodze. Nie biec nierozważnie za piłką na drogę, uważać jeżdżąc po jezdni rowerem. Uważać na zwierzynę. Szczególna ostrożność należ zachować nad woda i w górach.

Poniżej zamieszczone linki przedstawiające filmy o bezpieczeństwie. Warto je przed wakacjami obejrzeć i dostosować się, bo życie i zdrowie mamy tylko jedno.

<https://www.youtube.com/watch?v=iyG8p24Lptc>

<https://www.youtube.com/watch?v=JcZXcyJr0Wg> filmy bezpiecznie nad wodą

<https://www.youtube.com/watch?v=K-6T693WQKY> film bezpieczne wakacje

<https://www.youtube.com/watch?v=QJRyLdDJaqw>,

<https://www.youtube.com/watch?v=W22ypJ665no>

<https://www.youtube.com/watch?v=JcZXcyJr0Wg> bezpiecznie w górach

<https://www.youtube.com/watch?v=iuIS7m0G880> bezpiecznie na rowerze

<https://learningapps.org/5254590> bezpiecznie w ruchu ulicznym

<https://learningapps.org/6088700> memory alarmowe- wzywanie I pomocy